



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

100 m

prova do programa olímpico									
11,80	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE	= em 6.mai.2017 RB	Ribeira Brava	04-06-2016
11,98	0,9	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Lisboa (U)	31-07-2004
12,01	2,0	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Leiria	04-06-2005
12,03	1,5	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Maia	06-07-2006
12,07	1,6	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Lisboa (U)	05-08-2000
12,07	2,0	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Braga	21-07-2018
12,08	0,0	Patrícia Alminhas		04/02/00	s23	CSM		Leiria	09-07-2022
12,14	1,5	Ana Marçal		06/06/79	Sen	CAM		Lisboa (U)	31-07-2004
12,22	0,6	Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Lisboa (U)	23-07-2005
12,23	1,0	Graziela Guerreiro		11/10/64	Sen	CSM		Maia	26-05-1991
12,23	1,6	Joana Arduino		20/08/82	s20	CAM		Maia	15-07-2000

200 m

prova do programa olímpico									
24,19	0,3	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Lisboa (I)	17-06-2017
24,45	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	13-02-2005
24,52	1,1	Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012
24,59	0,3	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Guarda	07-07-2006
24,62	-0,3	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Coimbra (M)	13-08-2000
24,79	-0,3	Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE		Leiria	31-07-2022
24,83	0,0	Graziela Guerreiro		11/10/64	Sen	CSM		Guiana	27-04-1991
24,90	pc	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE		Pombal	10-01-2021
24,92	1,7	Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Braga	22-07-2018
24,98	0,4	Filipa Martins		13/11/92	Sen	AJS		Guimarães	23-05-2021

400 m

prova do programa olímpico									
54,47		Carolina Duarte		08/01/90	s23	CSM		Lisboa U	17-06-2012
54,54		Filipa Martins		13/11/92	Sen	AJS		Salamanca /ESP	05-06-2021
54,80		Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Madrid	03-07-2002
54,87		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Seia	02-08-2003
55,14		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Funchal	04-06-1994
55,39		Joana Frias		07/03/88	s18	CAM		Lignano	07-07-2005
55,73		Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Lisboa U	07-07-2012
56,43		Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE		Leiria	30-07-2022
56,47	pc	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	01-02-1997
56,47		Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CSM		Funchal	11-07-2004



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

800 m

prova do programa olímpico									
2 00,54		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Munique	08-08-2002
2 03,12		Patrícia Silva		09/12/99	Sen	GDE		Oran /ALG	02-07-2022
2 07,15	pc	Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Pombal	26-01-2008
2 07,21		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Lisboa (U)	18-06-1994
2 08,11		Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Lisboa (U)	17-05-1998
2 08,85		Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS		Lisboa (I)	15-05-2021
2 10,64		Neide Vieira		30/12/79	s23	CAM		Lisboa (A)	08-05-1999
2 11,36		Miriam Tavares		14/05/91	s23	CSM		Lisboa (U)	10-06-2012
2 11,62		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Lisboa (U)	21-07-2019
2 12,11	pc	Sofia P. Monteiro		01/09/80	Sen	CSM		Espinho	15-02-2004

1 500 m

prova do programa olímpico									
4 09,46		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Funchal	30-06-2001
4 15,72		Patrícia Silva		09/12/99	Sen	GDE		Huelva /ESP	25-05-2022
4 20,70		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	18-07-2020
4 21,20	pc	Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Espinho - pc	02-02-2008
4 23,41		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Leiria	26-05-2007
4 26,00		Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS		Maia	27-06-2021
4 26,94		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Ribeira Brava	14-07-2018
4 27,21	pc	Patrícia Pereira		14/12/81	Sen	CAM		Espinho - pc	18-02-2006
4 29,34		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Lisboa (U)	24-07-2021
4 30,31	pc	Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Espinho - pc	31-01-2004

5 000 m

prova do programa olímpico									
16 03,23		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Lisboa (U)	16-06-2012
16 14,46		Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS		Fátima	31-05-2014
16 23,18		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Ribeira Brava	01-06-2019
16 35,27		Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Seia	23-07-2006
16 50,15		Sara Pinho		06/08/81	Sen	CAM		Leiria	03-06-2006
16 59,41		Patrícia Pereira		14/12/81	s23	CAM		Lisboa (U)	24-05-2003
17 16,02		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Guimarães	03-07-2021
17 28,83		Iolanda O. Henriques		30/05/66	Sen	CSM		Lisboa (U)	21-04-1996
17 30,34		Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP		Vagos	16-07-2016
17 40,16		Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Leiria	13-06-2009

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

16 33,75		Grace Chesengon	KEN	07/06/81	s23	GDE		Rio Maior	09-05-2001
----------	--	-----------------	-----	----------	-----	-----	--	-----------	------------



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

10 000 m

prova do programa olímpico									
33 21,98		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Londres / GB	19-05-2018
33 36,08		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Lisboa (I)	24-03-2012
34 51,37		Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE		Ribeira Brava	23-03-2019
35 56,90		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	18-03-2017
36 48,83		Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Ribeira Brava	14-06-2008
37 33,03		Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	19-03-2016
37 33,68		Iolanda O. Henriques		30/05/66	Sen	CSM		Marinha Grande	02-06-1996
38 01,99		Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS		Ribeira Brava	18-03-2017
38 23,41		Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS		Ribeira Brava	29-02-2020
39 29,44		Luísa Freitas		29/11/79	V 35	GDE		Ribeira Brava	10-03-2018

Maratona

prova do programa olímpico									
42 195 m									
2 28'00		Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS		Sevilha	22-02-2015
2 42'16		Madalena Carriço		06/01/79	Sen	GDE		Sevilha	22-02-2009
2 56'40		Alexandra Oliveira		18/10/93	Sen	CSM		Aveiro	24-04-2022
2 58'23		Anabela Pereira		17/09/60	V 40	CSM		Lisboa	12-02-2001
3 13,33		Bárbara Correia		12/11/83	Sen	CAFH		Geneve	06-05-2018
3 21'36		Cátia Fiqueli		04/05/83	Sen	CAFH		Sevilha	21-02-2016
3 28'53		Cristina Nascimento		23/10/79	Sen	CAFH		Lisboa	06-10-2013
3 30'12		Sandra Gonçalves		29/05/79	V 35	CAFH		Paris	03-04-2016
3 30'27		Isabel Fagundes		28/12/79	Sen	CAMAD		Lisboa	06-10-2013
3 33'04		Catarina Dinis		21/12/87	Sen	CAFH		Paris	03-04-2016

3 000 m obstáculos

prova do programa olímpico									
0,76 m - 28x obstáculos + 7x vala de água									
9 42,47		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Debrecen	15-07-2007
9 55,86		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Leiria	27-07-2019
10 03,04		Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE		Huelva /ESP	20-06-2019
10 33,36		Catarina Carvalho		01/03/92	Sen	ADRAP		Vagos	10-06-2017
10 54,34		Lara Glória		18/09/98	Sen	CSM		Setúbal	02-05-2021
11 16,2		Inocência Faria		18/04/89	s20	GDE		Leiria	26-05-2007
11 20,77		Djamila Tavares		17/11/94	Sen	ADRAP		Guimarães	03-07-2021
11 20,88		Martinha Ferreira		06/11/81	Sen	GDE		Leiria	04-06-2005
11 23,5		Sandra Amaro Pinto		15/03/76	Sen	CSM		Leiria	26-05-2007
11 30,77		Milene Santos		29/08/92	s23	CSM		Fátima	01-06-2014



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

100 m barreiras

10b / 0,84 m - 13 + 8,5 m										prova do programa olímpico
13,41	0,9	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS		Trieste /ITA		07-07-2021
13,45	2,0	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Mafra		28-06-1998
13,56	1,5	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Maia		02-07-2005
14,07	1,7	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Vagos		23-06-2019
14,17	1,4	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS		Maia		27-06-2021
14,41	1,0	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Lisboa (U)		21-07-2019
14,50	-0,6	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava		19-06-2016
14,64	2,0	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM		Lisboa (U)		14-07-2002
14,70	0,8	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM		Lisboa (U)		23-07-2005
14,71	-1,0	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP		Guimarães		04-07-2021

400 m barreiras

10b / 0,76 m - 45 + 35 m										prova do programa olímpico
59,47		Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Oslo		07-08-2000
60,47		Elda Laranja		27/09/86	s23	GDE		Guarda		07-07-2006
61,20		Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Vagos		23-06-2019
62,09		Neide Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Beja		08-06-2005
62,31		Joana Frias		07/03/88	s20	CAM		Machico		24-06-2006
62,35		Ivone Camacho		28/09/74	s20	CAM		Lisboa (N)		25-07-1992
62,40		Elisa Pegado		23/07/87	s23	GDE		Guarda		06-07-2007
62,60		Rute Moedas		07/07/79	s23	CSM		Lisboa (U)		13-06-2001
62,78		Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM		Leiria		13-06-2009
62,80		Sandra Borges		01/03/83	s23	CSM		Guarda		08-07-2005
Tempos Manuais:										
62"2		Ivone Camacho		28/09/74	s20	CAM		Lisboa (A)		03-07-1993

20 000 m / 20 km Marcha

em pista e/ou estrada										prova do programa olímpico
1 31'19		Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM		Lisboa (U)		31-07-2004
1 39'54		Adriana Viveiros		12/03/02	s23	ADRAP		Podebrady /CZE		02-04-2022
1 49'10		Andreia Freitas		02/04/83	s23	CAM		Baixa da Banheira		26-02-2005
1 52'43		Ana Raquel Marques		21/09/83	s23	GDE		Rio Maior		02-04-2005
1 55'03		Mónica Pereira		31/12/78	s23	GDE		Ponte de Sôr		05-03-2000
1 55'18		Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE		Funchal		31-10-2020
1 55'27		Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM		Almeirim		10-04-2021

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Salto em Altura									
prova do programa olímpico									
1,81		Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE		Seia	03-08-2003
1,74	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Alpiarça	10-01-1998
1,74		Sandra H. Tavares		29/05/82	s20	CSM		Lisboa (U)	16-06-2001
1,73	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS	= em 10/2/18 Pb	Braga	28-01-2017
1,71		Ana Leite		08/09/01	s20	AJS		Elvas	01-06-2019
1,70		Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CSM		Machico	16-06-2010
1,69	pc	Milena Lucena		03/09/02	s23	GDE		Lisboa (CAR)	20-02-2022
1,67		Nora Araújo		29/09/59	V 35	CSM		Coimbra (M)	20-07-1997
1,66	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s20	AJS		Braga	29-01-2017
1,66	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	= em 26/2/22 Pb	Braga - pc	22-02-2020

Salto com Vara

prova do programa olímpico									
4,03		Marisa Vieira		30/12/79	s23	CAM		Funchal	06-08-2000
3,95		Januária Pereira		10/04/79	Sen	CAM		Funchal	09-07-2005
3,95		M ^a Leonor Tavares		24/09/85	s23	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005
3,90		Sandra H. Tavares		29/05/82	s20	CSM		Braga	07-07-2001
3,60		Sara Pereira		01/05/04	s20	AJS		Ribeira Brava	07-05-2022
3,45		Sara Sousa		14/08/93	s23	CSM	= em 2015 e 2018	Lisboa (U)	23-07-2013
3,37		Tânia Vieira		29/07/85	s20	GDE		Guarda	25-07-2003
3,30		Camila Lucena		07/08/94	s20	GDE	= em 2013	Lisboa (U)	10-06-2012
3,25		Carla Macedo		22/10/90	Sen	ADRAP	= em 2021	Ribeira Brava	28-05-2017
3,25		Joana J. Pinto		09/04/95	Sen	AJS		Ribeira Brava	22-06-2021

Salto em Comprimento

prova do programa olímpico									
6,24	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE		Lisboa CAR	25-01-2020
6,21	0,5	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Lisboa (U)	18-07-1998
6,09	-1,5	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE		Lisboa (U)	25-06-2011
6,00	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP		Pombal - pc	26-02-2022
5,96	1,7	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	27-05-2017
5,95		Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS		Condroipo /ITA	11-07-2021
5,88	1,6	Ana Marçal		06/06/79	Sen	CSM		Lisboa (U)	24-05-2003
5,88	0,0	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM		Ribeira Brava	28-06-2008
5,86	0,8	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Lisboa (U)	14-07-2002
5,78	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	13-05-2012



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Triplo Salto

prova do programa olímpico									
13,29	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS		Pombal - pc	27-02-2022
13,17	pc	Marta G. Costa		24/06/80	Sen	GDE		Pombal - pc	27-02-2011
13,08	pc	Lucinda Gomes		16/04/95	Sen	GDE		Pombal - pc	08-02-2020
12,98	1,5	Vanessa Rocha		02/01/90	s23	CSM		Lisboa (U)	08-07-2012
12,96	1,9	Januária Pereira		10/04/79	Sen	CSM		Seixal	25-07-2009
12,75	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP		Pombal - pc	20-02-2022
12,65	1,2	Cláudia Jardim		31/12/80	Sen	GDE		Covilhã	16-07-2005
12,24	0,7	Milena Lucena		03/09/02	s20	GDE		Ribeira Brava	10-07-2021
12,06	0,2	Paula Gonçalves		28/01/78	Sen	GDE		Elvas	14-06-2003
12,04	-0,2	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS		Leiria	10-07-2022

Lançamento do Peso

prova do programa olímpico									
4 kg									
14,65	pc	Vanda Rodrigues		17/10/84	Sen	CSM		Pombal - pc	16-02-2008
14,49		Nora Araújo		29/09/59	V 35	CSM		Lisboa (U)	30-07-1997
14,18		Cristiana Oliveira		30/06/84	s23	CSM		Lovelhe	28-07-2004
14,09	pc	Antónia Borges		11/10/83	Sen	GDE		Pombal - pc	28-01-2018
13,20		Catarina Ferreira		15/04/82	s23	CAM		Lisboa (U)	24-03-2002
13,10		Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Funchal	11-07-1999
13,08		Fernanda A. M. Pereira		02/04/75	V 35	CSM		Lisboa (U)	29-05-2010
13,04	pc	Marisela Silva		21/05/85	Sen	GDE		Pombal - pc	14-02-2009
12,81		Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE		Funchal	11-07-2015
12,44	pc	Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s20	CSM		Braga - pc	24-02-2019

Lançamento do Disco

prova do programa olímpico									
1 kg									
47,28		Fernanda A. M. Pereira		02/04/75	Sen	CSM		Lisboa (U)	23-07-2005
46,85		Sandra Leitão		10/08/82	s20	CAM		Aveiro	23-05-2000
42,76		Mariana Pestana		18/04/01	s23	GDE		Ribeira Brava	22-05-2021
41,81		Ana Beatriz Gomes		26/11/00	s20	CSM		Almada	02-06-2018
40,50		Fátima Ribeiro		28/05/91	Sen	GDE		Ribeira Brava	27-05-2015
39,58		Mónica Rocha		09/05/70	Sen	CAM		Maia	14-06-1998
39,50		Elisa Costa		20/04/55	V 45	CAM		Lisboa (U)	07-06-2003
38,90		Paula A. Gonçalves		21/02/62	Sen	CSM		Funchal	06-06-1990
38,09		Inês Abreu		06/01/03	s20	AJS		Ribeira Brava	26-05-2021
36,77		Joana Almeida		02/02/83	s20	GDE		Almada	25-05-2002

Atletas estrangeiros não residentes em Portugal:

62,80		Natalya Fokina	UKR	07/07/82	Sen	GDE		Donetz	07-05-2005
-------	--	----------------	-----	----------	-----	-----	--	--------	------------



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Lançamento do Martelo

4 kg							prova do programa olímpico		
61,07		Mariana Pestana	18/04/01	s20	GDE			Funchal	29-02-2020
58,21		Sónia Martins	25/03/78	s23	CAM			Porto (I)	22-07-2000
57,21		Rute Piedade	21/09/81	Sen	CAM			Marinha Grande	19-07-2005
54,43		Ângela Silva	31/03/00	s20	GDE			Lisboa U	20-07-2019
52,34		Cláudia Nóbrega	03/09/90	s20	GDE			Lovelhe	05-04-2009
51,73		Milene Jesus	01/06/99	s20	ACDSJ			V.N. Cerveira	05-07-2017
49,13		Cristiana Oliveira	30/06/84	s23	CSM			Beja	10-06-2004
48,83		Filipa Vasconcelos	21/10/91	s20	GDE			Seia	14-06-2009
48,30		Ana Granja	25/10/99	Sen	ADRAP			V.N. Cerveira	10-07-2022
47,95		Joana Silva	09/03/84	s20	GDE			Funchal	19-07-2003

Lançamento do Dardo

600 g (novo modelo - após 1999)							prova do programa olímpico		
52,96		Marisela Silva	21/05/85	s23	GDE			Viseu	01-05-2007
52,52		Cristina Ferreira	22/11/79	Sen	CAM			Seia	03-08-2003
50,77		Helena Gouveia	24/04/72	Sen	CSM			Funchal	02-06-1999
44,66		Marta Faria	08/07/04	s20	GDE			Ribeira Brava	07-05-2022
43,78		Cátia Silva	15/01/84	s20	CAM			Funchal	24-07-2002
40,81		Filipa Freitas	11/02/84	s20	CAM			Funchal	15-03-2003
40,44		Carla Macedo	22/10/90	s20	GDE			Leiria	01-03-2008
40,38		Rubina Serrão	25/12/81	s23	CSM			Lisboa (U)	08-06-2003
37,51		Sofia Ferreira	01/08/02	s20	GDE			Maia	27-06-2021
37,50		Cláudia Jardim	31/12/80	s20	CAM			Funchal	12-06-1999

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
Heptatlo									
100m barr.84 + Altura + Peso 4 + 200m / Comprimento + Dardo.6 + 800m								prova do programa olímpico	
5 004 p	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM	14,71 . 1,56 . 11,39 . 25,94 / 5,18 . 37,98 . 2 23,66		Funchal	19-06-2005
4 823 p	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM	15,11 . 1,59 . 9,91 . 26,62 / 5,40 . 32,83 . 2 21,55		Lisboa (U)	20-06-2004
4 788 p	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM	15,73 . 1,54 . 12,79 . 26,66 / 4,91 . 43,79 . 2 33,79		Harentals	04-07-1999
4 683 p	-1,0 Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS	14,65 . 1,57 . 8,94 . 25,77 / 5,52 . 23,62 . 2 25,12		VR Stº António	30-05-2021
4 659 p	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM	15,11 . 1,54 . 10,58 . 27,04 / 5,28 . 32,13 . 2 26,53		Braga	01-06-2003
4 594 p	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE	15,46 . 1,77 . 10,04 . 27,76 / 5,27 . 30,57 . 2 40,39		Tallin	06-07-2003
4 540 p	0,8 Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	15,75 . 1,63 . 9,94 . 27,77 / 5,29 . 29,77 . 2 30,93		Soria /ESP	22-05-2022
4 482 p	0,3 Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS	15,01 . 1,64 . 8,43 . 26,38 / 5,34 . 27,78 . 2 39,48		Leiria	31-07-2016
4 435 p	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	15,71 . 1,44 . 10,76 . 26,78 / 5,23 . 29,10 . 2 26,48		Luso	12-06-2011
4 415 p	Joana Frias		07/03/88	s20	CAM	16,3 . 1,55 . 8,07 . 25,6 / 5,62 . 22,76 . 2 21,9		Machico	07-05-2006

Pentatlo									
60m barr.84 + Altura + Peso 4 + Comprimento + 800m								prova de outros programas nacionais	
3 648 p	pc	Marisa Vieira		30/12/79	Sen	CAM	9,24 . 1,65 . 9,56 . 5,46 . 2 21,48	Espinho	15-02-2004
3 561 p	pc	Catarina Queirós		23/01/98	s20	AJS	9,01 . 1,69 . 7,94 . 5,74 . 2 33,89	Salamanca	21-02-2016
3 535 p	pc	Bárbara Silva		25/02/99	Sen	AJS	9,02 . 1,57 . 8,87 . 5,59 . 2 25,80	Pombal - pc	27-02-2022
3 434 p	pc	Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CAM	9,39 . 1,56 . 12,19 . 5,25 . 2 36,55	Espinho	19-02-2000
3 393 p	pc	Rubina Serrão		25/12/81	Sen	CSM	9,47 . 1,55 . 11,40 . 5,19 . 2 27,77	Espinho	13-02-2005
3 339 p	pc	Cláudia Rodrigues		11/11/89	Sen	ADRAP	9,62 . 1,66 . 10,98 . 4,87 . 2 35,12	Pombal - pc	27-02-2022
3 304 p	pc	Tânia Caires		03/12/87	Sen	CSM	9,24 . 1,50 . 9,52 . 5,26 . 2 29,90	Pombal - pc	27-02-2011
3 271 p	pc	Ana Ferreira		13/06/78	Sen	CAM	9,80 . 1,50 . 10,95 . 5,38 . 2 34,08	Espinho	23-02-2003
3 151 p	pc	Ana Leite		08/09/01	s23	AJS	9,55 . 1,66 . 8,71 . 5,25 . 2 48,97	Pombal - pc	27-02-2022
3 063 p		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE	9,13 . 1,42 . 7,55 . 5,68 . 2 44,42	R.Brava / Funchal	11-12-2016

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 X 100 m									
<i>prova do programa olímpico</i>									
47,71	C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Frias 88, Susana Vieira 80, Ana Marçal 79, Rafaela Almeida 83		Lisboa (U)	11-06-2005
48,28	G. D. Estreito			Sen	GDE	Tatiana Silva 00, Sofia Duarte 96, Lucinda Gomes 95, Milena Lucena 02		Guimarães	03-07-2021
48,40	G. D. Estreito			Sen	GDE	Sofia Ferreira 02, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Cátia Garcia Santos 94		Braga	21-07-2018
48,50	C. A. Madeira			s23	CAM	Tatiana Marques 84, Neide Vieira 79, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (I)	25-06-2000
48,70	C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Frias 88, Joana Arduino 82, Líliliana Correia 82, Ana Marçal 79		Lisboa (U)	05-06-2004
48,76	C. A. Madeira			s23	CAM	Rubina Serrão 81, Sofia Marques 82, Marisa Vieira 79, Tânia Freitas 80		Coimbra	26-06-1999
48,99	ACD Jardim da Serra			s23	AJS	Bárbara Silva 99, Sara Moreira 01, Ema Carvão 01, Catarina Queirós 98		Leiria	27-07-2019
49,05	G. D. Estreito			s20	GDE	Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00, Renata Rocha 99, Milena Lucena 02		Vagos	30-06-2018
49,18	G. D. Estreito			Sen	GDE	Jessica Gouveia 86, Tânia Freitas 80, Mafalda Ribeiro 83, Líliliana Viana 85		Lisboa (U)	05-06-2004
49,18	G. D. Estreito			s23	GDE	Cizina Pestana 85, Ana Martins 87, Elda Laranja 86, Jessica Gouveia 86		Abrantes	02-07-2005
Outros Clubes:									
49,54	C. S. Marítimo			Sen	CSM	Patrícia Vieira 79, Cátia Santos 81, Rute Moedas 79, Patrícia Gancho 76		Lisboa (I)	25-06-2000
49,54	C. S. Marítimo			Sen	CSM	Sara Sousa 93, Cândida Bairrada 84, Tânia Caires 87, Vanessa Rocha 90		Lisboa (U)	09-06-2012
52,80	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Célia Góis 01, Nicole Freitas 00, Elisa C. Freitas 94, Cláudia Rodrigues 89		Ribeira Brava	15-06-2019
68,50	CI Atletismo Funchal			V 35	CAF	Carina Bárbara 76, Cecília Andrade 65, Sandra Gonçalves 79, Iola Sousa 78		Ribeira Brava	15-07-2017

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 X 400 m									
<i>prova do programa olímpico</i>									
3 43,36	C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Tânia Freitas 80		Braga	10-06-2001
3 47,91	C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78		Maia	06-08-2000
3 48,22	C. A. Madeira			Sen	CAM	Tânia Freitas 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78		VR Sº António	06-05-1999
3 49,95	C. A. Madeira			s23	CAM	Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80, Marisa Vieira 79, Nédia Semedo 78		Lisboa (I)	25-06-2000
3 50,00	C. A. Madeira			Sen	CAM	Sónia Semedo 80, Maria José Frias 65, Neide Vieira 78, Nédia Semedo 78		Lisboa (U)	30-05-1999
3 50,11	C. A. Madeira			s23	CAM	Joana Arduino 82, Gorety Batista 82, Neide Vieira 79, Tânia Freitas 80		Lisboa (U)	28-05-2000
3 50,84	C. A. Madeira			Sen	CAM	Rafaela Almeida 83, Neide Vieira 79, Susana Vieira 80, Joana Frias 88		Leiria	05-06-2005
3 52,18	pc C. A. Madeira			Sen	CAM	Joana Arduino 82, Neide Vieira 79, Nédia Semedo 78, Marisa Vieira 79		Espinho	02-02-2003
3 52,50	pc G. D. Estreito			Sen	GDE	Tânia Freitas 80, Elisa Pegado 87, Elda Laranja 86, Joana Frias 88		Pombal	24-02-2008
3 52,88	G. D. Estreito			Sen	GDE	Tânia Freitas 80, Elda Laranja 86, Olga Pinto 75, Jessica Gouveia 86		Seia	23-07-2006
Outros Clubes:									
3 56,79	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Beatriz Matias 00, Margarida E. Silva 00, Filipa Martins 92, Bárbara Silva 99		Guimarães	23-05-2021
3 59,52	pc ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Diana Afonso 98, Sara Inácio 95, Rafaela Morgado 98, Elisabete Silva 98		Pombal - pc	01-03-2020
4 00,05	C. S. Marítimo			Sen	CSM	Adília Fernandes 89, Marisa Vieira 79, Miriam Tavares 91, Carolina Duarte 90		Lisboa (U)	10-06-2012
4 52,07	C. A. Funchal			Sen	CAF	Inês Rodrigues 95, Lisandra Caires 87, Raquel Franco 77, Ana Azevedo 78		Ribeira Brava	13-07-2011



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

Outras Provas

60 m

prova de outros programas nacionais									
7,52	pc	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s18	GDE		Braga	07-02-2015
7,67	pc	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Espinho	12-02-2005
7,68	pc	Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Espinho	18-02-2006
7,68	pc	Sofia Duarte		07/11/96	Sen	GDE		Alpiarça	20-02-2021
7,69	0,2	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Funchal	19-01-2002
7,69	pc	Catarina Costa		25/05/96	s20	AJS		Braga	07-02-2015
7,70	pc	Tatiana Orcy	BRA	05/04/72	Sen	CAM		Braga	30-01-1999
7,73	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP		Lisboa (CAR)	16-01-2022
7,75	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	CSM		Braga	17-01-2004
7,80	pc	Eveline Sanches	CPV	01/05/96	Sen	GDE		Lisboa (CAR)	20-02-2019

100 jardas

outras provas									
11,30	-0,8	Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Maia	02-01-2005
12,03	1,5	Liliana Viana		24/08/85	s20	GDE		Viseu	01-05-2004
12,13	1,5	Mafalda Ribeiro		05/11/83	s23	GDE		Viseu	01-05-2004

300 m

outras provas									
39,19	pc	Tânia Freitas		17/06/80	s23	CAM		Espinho	03-02-2001
40,09		Inês Cruz		25/08/97	Sen	GDE		Lisboa (I)	25-04-2022
40,35		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Lisboa (U)	05-01-2002
40,46		Sílvia Correia		18/06/97	s18	GDE	= em 14-6-2014 Lx	Ribeira Brava	07-06-2014
40,57	pc	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	12-01-1997
40,62		Rafaela Almeida		10/11/83	s23	CAM		Maia	02-01-2005
40,65		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Funchal	08-07-1992
40,71		Cátia Garcia Santos		13/05/94	Sen	GDE		Lisboa (AL)	02-05-2018
41,03		Susana Vieira		01/02/80	Sen	CAM		Maia	02-01-2005
41,15		Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	23-04-2016
Tempos Manuais:									
40"7		Joana Frias		07/03/88	s16	CAM		Funchal	04-07-2003



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
500 m									
								outras provas	
1 15,40		Jessica Gouveia		19/07/86	s20	GDE		Elvas	08-05-2005
1 16,28		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CSM		Funchal	08-07-1992
1 18,2		Ana Paula Almada		11/04/64	s20	CSM		Funchal	05-02-1983
1 18,57		Miriam Tavares		14/05/91	s20	CSM		Lisboa (AL)	11-12-2010
1 18,76		Neide Vieira		30/12/79	Sen	CAM		Funchal	11-12-2004
1 19,87		Lúcia Costa		10/01/73	s20	CAM		Maia	28-04-1991
1 20,84		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	24-04-2022
1 21,0		Tânia Freitas		17/06/80	Sen	GDE		Machico	09-12-2006
1 21,3		Elda Laranja		27/09/86	s23	GDE		Machico	09-12-2006
1 22,00		Ana Cristina Ferreira		28/07/02	s18	GDE		Ribeira Brava	21-12-2019

1 000 m

								outras provas	
2 45,57		Nédia Semedo		14/11/78	Sen	CAM		Lisboa (U)	05-01-2002
2 48,51		Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Metz	04-07-2008
2 52,13	pc	Eduarda Coelho		02/03/68	Sen	CSM		Braga	11-01-1997
2 53,41		Patrícia Silva		09/12/99	s23	GDE		Lisboa (N)	01-05-2021
2 54,5		Maria José Frias		30/08/65	Sen	CAM		Funchal	21-07-1990
2 55,22		Margarida E. Silva		02/04/00	s23	AJS		Lisboa (CAR)	20-12-2020
2 57,29		Iolanda O. Henriques		30/05/66	Sen	CSM		Funchal	13-06-1996
2 58,03		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	01-12-2018
2 58,69		Isabel Gouveia		26/12/78	s20	CAM		Lisboa (U)	16-03-1997
2 58,70		Sofia P. Monteiro		01/09/80	Sen	CSM		Lisboa (I)	03-01-2004

Milha

1 609 m								outras provas	
4 36,78		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Lisboa (U)	22-05-1999
4 55,09		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	22-12-2019
5 04,06		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Ribeira Brava	24-04-2016
5 30,23		Adília Fernandes		11/07/89	Sen	AJS		Ribeira Brava	28-04-2018
5 39,96		Carolina Boulhosa		11/02/01	s18	GDC		Ribeira Brava	28-04-2018
5 51,62		Cristina Nascimento		23/10/79	V 35	AJS		Ribeira Brava	07-07-2017
5 57,75		Débora M ^a Silva		31/07/89	Sen	ADRAP		Ribeira Brava	01-04-2017
5 59,22		Vanessa F. Andrade		26/05/97	s23	ADRAP		Ribeira Brava	01-04-2017

2 000 m

								outras provas	
6 09,59		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS	c/ 18 obstáculos	Ribeira Brava	08-08-2020
6 37,57		Isabel Gouveia		26/12/78	s20	CAM		Lisboa (U)	22-05-1997
6 43,61		Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE	c/ 18 obstáculos	Ribeira Brava	08-08-2020



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
3 000 m									
prova de outros programas nacionais									
9 15,00		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Covilhã	10-06-2007
9 15,05		Joana Soares		08/09/93	Sen	AJS		Ribeira Brava	19-07-2020
9 23,17	pc	Susana Godinho		05/07/92	Sen	GDE		Pombal - pc	01-03-2020
9 25,32		Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Espinho	19-02-2006
9 27,50		Cátia Santos		09/10/92	Sen	GDE		Maia	04-07-2018
9 27,93		Nédia Semedo		14/11/78	s23	CAM		Lisboa (I)	27-06-2000
9 28,68		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Lisboa (U)	10-06-2012
9 33,54		Sara Pinho		06/08/81	Sen	CAM		Pombal	11-02-2007
9 36,68		Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS		Fátima	01-06-2014
9 43,55		Inês Borba		28/04/02	s20	AJS		Setúbal	18-07-2021

Meia-Maratona

21 097,5 m									
outras provas									
1 12'46		Filomena Costa		22/02/85	Sen	AJS		Viana do Castelo	18-01-2015
1 13'26		Sara Moreira		17/10/85	s23	GDE		Ovar	05-10-2007
1 15'50		Sara Pinho		06/08/81	Sen	CAM		Lisboa	18-03-2007
1 16'46		Cátia Santos		09/10/92	s23	GDE		Lisboa	16-03-2014
1 16'49		Lilian Silva		30/03/82	Sen	CAM		Ovar	05-10-2008
1 18'13		Madalena Carriço		06/01/79	Sen	CAM		Sintra	20-05-2007
1 19'05		Daniela Sousa		14/09/93	Sen	GDE		Porto Santo	17-11-2018
1 20'22		Ana Mafalda Ferreira		22/04/88	Sen	GDE		Moita	14-10-2012
1 23'21		Olga Pinto		31/05/75	Sen	GDE		Porto Santo	07-03-2009
1 23'24		Anabela Pereira		17/09/60	V 40	CSM		Moita	13-10-2002

60 m barreiras

5b / 0,84m - 13 + 8,5m									
prova de outros programas nacionais									
8,20	pc	Catarina Queirós		23/01/98	Sen	AJS		Madrid /ESP	02-03-2022
8,29	pc	Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Espinho	07-02-1998
8,33	pc	Patrícia Vieira		18/04/79	Sen	GDE		Madrid	19-02-2005
8,47	pc	Catarina Karas		23/05/00	s23	GDE		Pombal	27-02-2022
8,51	pc	Sara Moreira		22/01/01	s20	AJS		Pombal	03-03-2019
8,76	pc	Shaina Mags		11/04/92	Sen	ADRAP		Lisboa (CAR)	16-01-2022
8,78	pc	Bárbara Silva		25/02/99	s23	AJS		Braga	27-02-2021
8,82	1,1	Rosalina Santos	RSA	18/02/98	s20	GDE		Ribeira Brava	17-01-2016
8,88	pc	Elisabete Silva		10/12/98	s23	ADRAP		Braga	23-02-2020
9,05	pc	Carine Silva		23/04/84	s20	GDE		Espinho	16-02-2003
9,05	pc	Tânia Caires		03/12/87	s23	CSM		Pombal	11-03-2009



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
-------	-------	--------	-----	------	---------	-------	-----	-------	------

3 000 m Marcha

em pista						prova de outros programas nacionais			
12 37,89		Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM		Ribeira Brava	12-07-2008
13 10,32		Adriana Viveiros		12/03/02	s20	ADRAP		Ribeira Brava	25-07-2020
13 47,21		Ana Monteiro		24/10/98	s23	GDE		Ribeira Brava	25-07-2020
14 17,74	pc	Andreia Freitas		02/04/83	Sen	GDE		Pombal	14-02-2009
14 24,98		Maria Bernardo		19/10/99	s20	ADRAP		Ribeira Brava	27-05-2017
14 35,2		Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM	marca corrigida	Ribeira Brava	15-06-2019
14 51,81	pc	Ana Raquel Marques		21/09/83	Sen	GDE		Espinho	25-02-2006
14 59,61	pc	Mónica Pereira		31/12/78	s23	GDE		Espinho	12-02-2000
15 19,14		Felicidade Pinto		03/01/79	s23	CAM		Leiria	10-06-2000
15 58,97		Rubina Soares		02/06/92	s20	AJS		Lisboa U	12-06-2010

5 000 m Marcha

em pista						outras provas			
21 59,16		Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM		Funchal	26-11-2004
23 44,93		Adriana Viveiros		12/03/02	s20	ADRAP		Ribeira Brava	18-01-2020
24 41,44		Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE		Ponta Delgada	28-03-2021
24 44,89		Andreia Freitas		02/04/83	Sen	GDE		Ribeira Brava	02-05-2009
26 21,89		Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM		Ribeira Brava	27-04-2019
26 37,68		Ana Raquel Marques		21/09/83	Sen	GDE		Lisboa	14-07-2007
27 11,54		Mónica Pereira		31/12/78	s20	CSM		Braga	29-06-1997
27 38,48		Cláudia Silva		05/03/97	s18	CSM		Ribeira Brava	27-04-2013
27 58,23		Rubina Soares		02/06/92	s20	AJS		Machico	15-05-2010
28 21,97		Ana Luísa Catanho		22/02/03	s18	ADRAP		Ribeira Brava	15-02-2020

10 000 m Marcha

em pista						prova de outros programas nacionais			
43 59,27		Maribel Gonçalves		01/04/78	Sen	CSM		Seixal	19-07-2008
48 35,82		Adriana Viveiros		12/03/02	s20	ADRAP		Viana do Castelo	19-06-2021
49 52,08		Ana Monteiro		24/10/98	Sen	GDE		Albufeira	24-04-2021
51 54,57		Andreia Freitas		02/04/83	Sen	GDE		Seixal	25-07-2009
52 26,02		Ana Raquel Marques		21/09/83	s23	GDE		Lisboa (U)	23-07-2005
54 07,38		Maria Bernardo		19/10/99	s20	ADRAP		Marinha Grande	08-07-2017
54 30,80		Vera Portela		09/05/95	Sen	CSM		Leiria	02-03-2021
56 33,4		Mónica Pereira		31/12/78	s23	GDE		Funchal	10-07-1999
59 33,02		Rubina Soares		02/06/92	s20	AJS		Lisboa (U)	26-06-2010
60 16,2		Mariana F. Rodrigues		07/09/94	s18	AJS		Ribeira Brava	29-06-2011



Lista dos Melhores de Sempre

FEMININOS

ABSOLUTOS

até 31-jul-2022

Marca	Vento	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Obs	Local	Data
Dardo - 600g (até 1999)									
modelo antigo - até 1999								outras provas	
58,50		Helena Gouveia		24/04/72	Sen	CSM		Funchal	28-04-1995
47,47		Cristina Ferreira		22/11/79	s23	CSM		Funchal	10-03-1999
45,98		Cristina Sousa		19/03/73	s18	CAM		Lisboa (N)	29-07-1990
41,64		Sandra Turpin		05/06/76	s23	CAM		Lisboa (U)	11-07-1998
37,16		Maria João Sousa		13/01/66	s20	CAM		Funchal	29-04-1984
36,96		Lúcia Carvalho		21/02/73	s18	CSM		Funchal	07-07-1990
36,18		Cláudia Jardim		31/12/80	s20	CAM		Lisboa (U)	11-07-1998
33,98		Paula Freitas		29/06/80	s18	CAM		Lisboa (U)	12-05-1997
33,09		Marta Passos		26/06/81	s20	GDE		Funchal	24-04-1999
32,38		Sónia Gonçalves		27/06/68	s20	CSM		Lisboa (N)	05-07-1986

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
Estafeta Sueca									
								outras provas	
100 + 200 + 300 + 400 m									
2 19,31	G. D. Estreito			Sen	GDE	Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92		Ribeira Brava	29-04-2017
2 21,32	G. D. Estreito			Sen	GDE	Mariza Santos 97, Rosalina Santos 98, Débora Mª Silva 89, Cátia Santos 92		Ribeira Brava	13-07-2016
2 22,46	G. D. Estreito			s20	GDE	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02		Ribeira Brava	06-04-2019
2 23,55	G. D. Estreito			s20	GDE	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Clara Azevedo 02, Ema Camacho 00		Ribeira Brava	22-04-2018
2 23,91	G. D. Estreito			s18	GDE	Milena Lucena 02, Tatiana Silva 00, Ana Ferreira 02, Ema Camacho 00		Abrantes	25-06-2017
2 25,89	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Mariana Mendonça 88, Diana Pereira 96, Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89		Ribeira Brava	13-07-2016
2 26,99	ACD de São João			s18	ACDSJ	Raquel Ferreira 01, Joana C. Gonçalves 99, Tatiana Silva 00, Ema Camacho 00		Ribeira Brava	13-07-2016
2 27,05	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95, Ema Carvão 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Ribeira Brava	29-04-2017
2 27,13	G. D. Estreito			Sen	GDE	Nídia Encarnação 91, Camila Lucena 94, Sílvia Correia 97, Jessica Gouveia 96		Machico	16-05-2015
2 28,72	G. D. Estreito			s20	GDE	Marta Faria 04, Catherine Serrão 05, Filipa Ferreira 04, Ana Cris. Ferreira 04		Ribeira Brava	23-04-2022
Outros Clubes:									
2 30,68	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Carla V. Sousa 98, Elisa C. Freitas 94, Nicole Freitas 00, Débora Silva 89		Ribeira Brava	29-04-2017
2 36,65	C. S. Marítimo			s23	CSM	Mónica R. Rodrigues 98, Catarina Rosa 98, Nádía Nóbrega 96, Nicole Nóbrega 96		Ribeira Brava	13-07-2016
3 01,17	C. A. Funchal			Sen	CAF	Cátia Fiqueli 83, Carina Bárbara 76, Cecília Andrade 65, Nilza Ornelas 91		Ribeira Brava	29-04-2017

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
Estafeta Olímpica									
								outras provas	
100 + 200 + 400 + 800 m									
3 54,34	G. D. Estreito			Sen	GDE	Renata Rocha 99, Rosalina Santos 98, Ema Camacho 00, Cátia Santos 92		Ribeira Brava	28-04-2017
3 57,49	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95, Ema Carvão 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Ribeira Brava	28-04-2017
3 58,7	m G. D. Estreito			s20	GDE	Tatiana Silva 00, Renata Rocha 99, Ema Camacho 00, Ana Ferreira 02		Ribeira Brava	18-04-2018
3 59,64	G. D. Estreito			s20	GDE	Tatiana Silva 00, Milena Lucena 02, Clara Azevedo 02, Ana Cris. Ferreira 02		Ribeira Brava	07-04-2019
4 01,24	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95, Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Joana Soares 93		Ribeira Brava	07-04-2019
4 01,39	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Ribeira Brava	11-07-2021
4 03,5	m ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana J. Pinto 95, Lúcia Santos 97, Adília Fernandes 89, Joana Soares 93		Ribeira Brava	18-04-2018
4 04,14	G. D. Estreito			Sen	GDE	Camila Lucena 94, Mariza Santos 97, Sílvia Correia 97, Jessica Gouveia 86		Machico	17-05-2015
4 04,19	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Mariana Mendonça 88, Diana Pereira 96, Adília Fernandes 89, Joana Soares 93		Ribeira Brava	07-07-2016
4 04,45	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Diana Pereira 96, Camila João 89, Carla Soares 91, Joana Soares 93		Machico	17-05-2015
Outros Clubes:									
4 11,55	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Ana Sardinha 98, Carla Macedo 90, Débora Mª Silva 89, Daniela Sousa 93		Machico	17-05-2015
4 31,6	m C. S. Marítimo			Sen	CSM	Fatumata Nhabali 95, Alexandra Silva 01, Sara Sousa 93, Vanessa Sousa 97		Ribeira Brava	18-04-2018
4 49,13	C. A. Funchal			Sen	CAF	Clara Miguel 77, Cátia Fiqueli 83, Nilza Ornelas 91, Joana F. Sousa 01		Ribeira Brava	28-04-2017

Marca	Atleta	Nac	D.N.	Escalão	Clube	Parciais	Obs	Local	Data
4 x 1 500 m									
									outras provas
19 47,87	G. D. Estreito			Sen	GDE	Daniela Sousa 93, Luísa Freitas 79, Ana Ferreira 02, Cátia Santos 92		Ribeira Brava	22-04-2018
20 09,02	G. D. Estreito			Sen	GDE	Daniela Sousa 93, Edna Rodrigues 87, Camila João 89, Luísa Freitas 79		Ribeira Brava	06-04-2019
20 56,19	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Lúcia Santos 97, Joana F. Sousa 01, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Ribeira Brava	11-07-2021
21 06,71	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Adília Fernandes 89, Lúcia Santos 97, Mónica Dias 06, Joana Soares 93		Ribeira Brava	23-04-2022
21 06,96	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Adília Fernandes 89, Mariana Mendonça 88, Lina Soares 95, Joana Soares 93		Ribeira Brava	22-04-2018
21 13,5	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Joana Caires 98, Cristina Nascimento 79, Rute Soares 99, Joana Soares 93		Ribeira Brava	13-07-2016
21 24,90	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Cristina Nascimento 79, Camila João 89, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Ribeira Brava	29-04-2017
21 27,00	G. D. Estreito			Sen	GDE	Cátia Santos 92, Sara Rodrigues 93, Susana Lourenço 87, Camila João 89		Ribeira Brava	11-07-2021
21 53,54	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Mariana Mendonça 88, Lúcia Santos 97, Petra Fernandes 99, Joana Soares 93		Ribeira Brava	06-04-2019
22 08,16	ACD Jardim da Serra			Sen	AJS	Cristina Nascimento 79, Laura León 97, Mariana Mendonça 88, Joana Soares 93		Machico	17-05-2015
Outros Clubes:									
22 37,65	ADR Água de Pena			Sen	ADRAP	Débora Silva 89, Ana Luísa Viveiros 80, Vanessa F. Andrade 97, Lisandra Caires 87		Ribeira Brava	29-04-2017
22 37,79	C. A. Funchal			Sen	CAF	Belinda Rodrigues 79, Joana F. Sousa 01, Tatiana Rocha 95, Cecília Andrade 65		Ribeira Brava	22-04-2018
24 21,83	VIP-RC			Sen	VIP-RC	Belinda Rodrigues 79, Sandra Conceição 94, Micaela Oliveira 82, Tânia S. Freitas 88		Ribeira Brava	11-07-2021
24 36,62	C. S. Marítimo			s23	CSM	Teresa M. Silva 97, Joana Figueiredo 99, Maria Pocinho 97, Isabel Oliveira 96		Ribeira Brava	13-07-2016
24 44,23	GD Corticeiras / ZAPCAR			Sen	GDC/ZAPCAR	Luz Soares 69, Filipa José 77, Filipa Calaça 82, Ana Patrícia 98		Ribeira Brava	13-07-2016
25 45,62	24/7 Fitness Gym			Sen	24/7 FIT	Márcia Sumares 85, Sandra Góis 80, Mariza Góis 73, Sancha Campanella 73		Ribeira Brava	06-04-2019
26 12,46	C. D. Infante			Sen	CDI	Michele Faria 81, Manuela Carrilho 60, Carina Rodrigues 81, Cátia Jardim 81		Ribeira Brava	13-07-2016
26 48,42	Horários do Funchal			V 40	CCDTHF	Manuela Morgado 72, Maria Silva 58, Sofia Calafatinho 81, Neli Rodrigues 77		Ribeira Brava	06-04-2019